

Ensalada rápida con frijoles negros

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 lata frijoles negros (15 onzas)
- 1 paquete maíz congelado (15 onzas)
- 1/2 taza salsa

Preparación

1. Deje el maíz congelado en el refrigerado durante la noche para descongelar. Si se le olvidó hacer esto con anticipación, descongele en el microondas.
2. Escorra y enjuague los frijoles negros.
3. Combine todos los ingredientes y sirva como guarnición.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	145
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	282 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	494 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 taza